

Træningshold for voksne - start 7. september 2010



Hold	Forudsætninger	Træning
Hold 1 Vedligeholdelse af nuværende kondition.	Deltagere kan løbe 5 km i et stræk.	Vi løber 5 km <u>tirsdag</u> og <u>torsdag</u> med Lemtorpskolen (blok F) som udgangspunktstart med start kl. 19.00. Der tilbydes forskellige minuthold.
Hold 2 Vil gerne kunne løbe 10 km i et stræk.	Deltagere kan løbe 5 km i et stræk.	Vi løber i henhold til træningsplanen <u>tirsdag</u> og <u>torsdag</u> med Lemtorpskolen (blok F) som udgangspunkt med start kl. 19.00. Herudover løber deltagere selv en gang i weekenden.
Hold 3 Vil gerne kunne løbe 10 km i et stræk samt løbe hurtigere.	Deltagere kan løbe 5 km i et stræk samt har trænet de sidste 5 måneder.	Vi løber i henhold til træningsplanen <u>tirsdag</u> og <u>torsdag</u> med Lemtorpskolen (blok F) som udgangspunkt med start kl. 19.00. Herudover trænes der lørdag kl. 13.30 fra Stalhøjevej (Klosterheden).

Deltagerpris for nye medlemmer er 100 Kr. for resten af sæsonen 2010.

Fra 1/11 til 31/3 er der vintertræning med træning hver torsdag kl. 19.00. Der tilbydes forskellige minuthold.